



# 保健だより

令和4年7月1日  
高山村立高山中学校  
保健室

## 受診が必要な生徒は早めに病院に行きましょう！

○受診が済んだ生徒数

視力検査	歯科検診	耳鼻科検診
1年生 13人中10人	1年生 12人中7人	1年生 3人中1人
2年生 8人中6人	2年生 2人中1人	2年生 2人中2人
3年生 8人中6人	3年生 4人中0人	3年生 1人中0人

**歯科検診はピンクの用紙、**  
**視力検査はみどりの用紙、**  
**耳鼻科検診は白い用紙**が渡された人は受診が必要です。  
受診が済んだ生徒は用紙を提出してください。

受診が必要かわからない人や用紙をなくしてしまった生徒は声をかけてください。

また、受診が必要な生徒には夏休み前に、再度受診のすそめを渡します。

## 7月7日は学校保健委員会

7日（木）に学校保健委員会が予定されています。今回のテーマは、

### 「自己肯定感について考えよう」

### ～あなたは自分のことが好きですか～

です。自己肯定感という言葉聞いたことがありますか？自己肯定感とは「自分には良いところも苦手なところもあるけれど、自分のことが好きだと自分のことを認めることができる気持ち」のことを言います。みなさんが答えたアンケートの結果も発表します。一緒に自己肯定感について考えていきましょう！

#### 事前のアンケート項目

##### 自分自身に関する自己肯定感

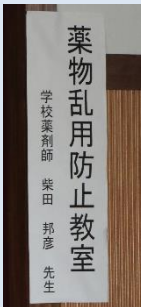
- 1、自分のことが好きだ
- 2、自分の良いところを生かすことができる
- 3、今の自分に満足だ
- 4、自分の中にはいろいろな可能性がある
- 5、自分の苦手なことを生かすことができる
- 6、自分のことが大切だ

##### 友達との関係を通じた自己肯定感

- 7、友達を信頼している
- 8、友達の意見を素直に聞くことができる
- 9、友達の役に立っていると思う
- 10、友達から信頼されていると思う
- 11、友達と一緒にいると安心できる
- 12、友達に支えられていると思う

## 薬物乱用防止教室が実施されました！

6月24日に学校薬剤師の柴田先生を招き、薬物乱用防止教室が行われました。生徒に事前に聞いた疑問質問にも丁寧に回答していただきました。



**薬物は使っていいことなし！きっぱり断ることができる人になろう！**

## ○7月25日（月）の栄養指導

血液検査の結果、注意が必要な生徒には、栄養士による指導を行います。実施日は7月25日(月)全校登校日です。時間と場所は個別に通知します。よく確認しておきましょう。

生活習慣病は「成人病」と言われていましたが、乱れた生活習慣によって、子どもでもなる可能性があるため、「生活習慣病」と言われるようになりました。また、子どもの頃に数値が悪かった人は大人になってから生活習慣病になりやすいと言われています。子どもの頃の生活習慣を大人になってから直すことはとても難しいです！防げる病気は今のうちから予防していきたいですね！



## ☆6月のクリーンアップ検査の結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	歯ブラシ
<b>1位</b>	<b>1年生84%</b>	<b>1年生80%</b>	<b>1年生92%</b>	<b>2年生100%</b>
<b>2位</b>	<b>3年生79%</b>	<b>2年生72%</b>	<b>2年生90%</b>	<b>1年生84%</b>
<b>3位</b>	<b>2年生76%</b>	<b>3年生58%</b>	<b>3年生84%</b>	<b>3年生84%</b>

ハンカチ・ティッシュを持ち歩くという最低限のエチケットを身につけましょう。

